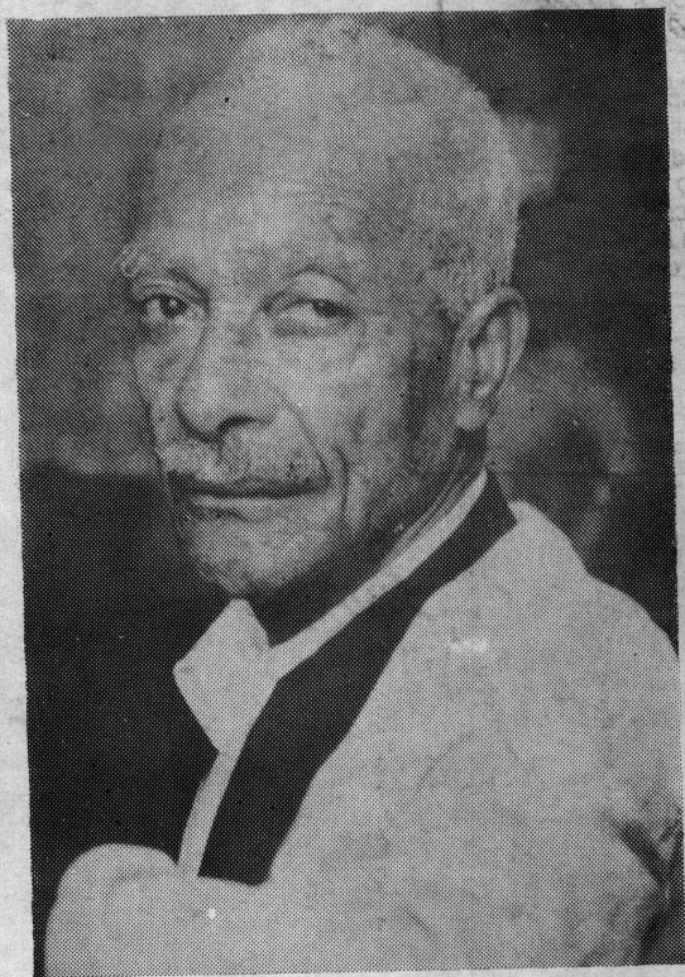
CAPOEIRA ANGOLA

por

Mestre Pastinha

MESTRE PASTINHA

ALGUMAS PALAVRAS

Não fôsse a insistência de meus alunos e amigos e eu não teria escrito êste livro que, acredito, ser o primeiro trabalho, no gênero, publicado entre nós.

Não tive a pretensão de, em suas páginas, descrever a Capoeira Angola em suas minúcias nem fazer capoeiristas com a simples leitura dêste meu modesto trabalho, pois, Capoeira só se aprende praticando sob a orientação de um professor competente.

Êste livro tem como finalidade principal dar uma idéia panorâmica acêrca das possibilidades que a Capoeira oferece como meio de defesa pessoal e desenvolvimento físico. Espero, ainda, que venha contribuir para sua maior difusão.

As fotografias que nêle estão impressas nos mostram uma das faces principais de cada golpe, pois, para sua perfeita descrição seriam necessárias numerosas fotografias para demonstrarem tôda a dinâmica de sua aplicação.

Salvador, 3 de Novembro de 1964.

Mestre Pastinha

QUEM É MESTRE PASTINHA

Quem é Mestre Pastinha?

Esta pergunta sugere uma linda história, real, vivida por heróico personagem que aos 75 anos de existência conserva a mente e agilidade física de um jovem, impressionando, vivamente, aqueles que tem a ventura de o ver «jogar Capoeira» com seus discípulos.

Junto de Mestre Pastinha nos sentimos contagiados do seu entusiasmo religioso pela Capoeira Angola que, desde menino, pratica com rara devoção e quando a ela se refere nota-se em seu olhar um brilho estranho que traduz a alegria que lhe vai na alma, como se falasse da razão de ser de sua própria vida.

A prática da Capoeira Angola exerceu na personalidade de Mestre Pastinha um irresistível fascínio que o transformou num verdadeiro predestinado para o ensino desta modalidade esportiva que praticada em obediência a seus ensinamentos pode contribuir, poderosamente, para o equilíbrio psico-físico do homem.

Vicente Ferreira Pastinha — êste é o seu nome de batismo.

Nasceu a 5 de Abril de 1889, na Cidade do Salvador.

Fala-nos com palavras impregnadas da mais pura gratidão acêrca de Mestre Benedito, um preto natural de Angola com o qual iniciou a prática da Capoeira e, nessa época, o menino Vicente Pastinha contava 10 anos de idade.

É de impressionar, com que lealdade e abnegação, Mestre Pastinha vem mantendo o ensino da Capoeira Angola, em sua pureza original, tal como a recebeu dos mestres africanos, não permitindo, em sua Academia, que fôsse deformada com a introdução de práticas próprias de outros métodos de luta, sendo, por tal procedimento, reconhecido como o legítimo representante da Capoeira Angola na Bahia e no Brasil a cujo folclore, seu nome, estará eternamente ligado.

A história de Mestre Pastinha é longa, em grande parte, uma luta contra as adversidades — será assunto para um livro que nos contará sua vida que se confunde com a história da Capoeira na Bahia.

Salvador, 5 de Dezembro de 1964.

J. B. Colmenero

Wilson Lins - grande amigo - a quem, nossa Academia, muito deve.

Mestre Pastinha abraçado ao seu grande amigo e admirador **Jorge Amado,** o escritor que é uma glória para as letras nacionais.

— HOMENAGEM ESPECIAL —

Aos discípulos que, expontâneamente, colaboram nas demonstrações para os turistas que visitam nossa Academia:

Robinson Leão da Silva - José Santos Fernandes - José Benedito Silva - Genésio Lemos Couto - Genário Lemos Couto - Gil Ruy Lemos Couto - Aliomar Vivaldo de Araújo - Maurício Lemos de Carvalho - Luis Paulo Amorin - Luis Felipe Suzart - Domingos mão de onça.

Aos discípulos que me acompanharam em excursões através do Brasil, para demonstrações de Capoeira Angola em Associações esportivas e T.V., nas cidades de Brasília, Rio de Janeiro, Belo Horizonte, São Paulo, Porto Alegre e outras:

João Oliveira dos Santos - João Pereira dos Santos - Gildo Lemos Couto - Humberto Rodriguez Perez - Albertino da Hora - Roberto Barreto Pereira - Raymundo das Virgens Natividade.

Aos amigos cuja colaboração tem sido valiosa para o desenvolvimento de nossa Academia:

Srs. Vasconcelos Maia - Antonio Tourinho - Fernando Parada - Dr. Dálvio Gage - Profa. Hildegardes Viana - Dr. Tancredo Teixeira e o grande mestre Mário Cravo.

Ao
Dr. José Benito Colmenero,
meu ex-aluno,
pela sua dedicação
à nossa Academia,
a mais cordial gratidão.

Vista do prédio onde funciona a **Academia de Capoeira Angola** de **Mestre Pastinha.**

Mestre Pastinha nos mostra como se apresentava o capoeirista ao tempo da colonização.

ÍNDICE

CAPOEIRISTAS E COMPANHEIROS DO PASSADO

Gratidão.

Esta palavra, para mim, tem um significado muito profundo.

Não posso deixar de mencionar aqueles capoeiristas famosos que conheci através de minha vida, desde os tempos de infância, pois, a experiência adquirida com muitos dêsses grandes capoeiristas, nesta longa jornada, me foi muito valiosa.

O número de capoeiristas que ganharam fama eleva-se a dezenas.

Alguns, cujos nomes aqui se encontra e que, por razões óbvias deixo sem destaque, foram, em seu tempo, motivos de terror. Suas histórias, por muitos homens de idade avançada, lembradas, devem estar registradas nos arquivos policiais.

Eram indivíduos de mau caráter que se valiam da Capoeira para dar vazão ao instinto agressivo.

Entre esses, existiu um capoeirista que se tornou célebre e temido pela sua agressividade — tinha o estranho hábito de sair, à noite, vestido de mulher para melhor iludir suas vítimas. Outros existiam que assaltavam os casais aos quais infligiam sérios vexames e, ainda, os que enfrentavam os próprios policiais em violentas lutas.

Felizmente, esses capoeiristas desordeiros constituiam uma pequena parcela e mereceram uma violenta repressão policial.

É de lamantar que esses episódios, em époacs remotas, se tenham verificado em nosso Estado, trazendo como consequência a dúvida e antipatia acêrca da Capoeira por muitos anos.

É com a maior alegria que verifico como se apagou essa dúvida, hoje, a Capoeira Angola é praticada por todas as camadas sociais, goza da proteção e prestígio das autoridades por ser uma das mais autênticas manifestações do folclore nacional.

Vejamos os nomes, ou apelidos, de alguns dos mais famosos, uns falecidos há muitos anos, outros, mais recentemente.

Escalvino, Bigode de seda, Zacaria grande, Américo Ciência, Raimundo Aberrê, Bugalho, Eutique, Vitor H. U., Barbosa, Amôrsinho, Duquinha (irmão de Veneno), Antônio Galileu, Raimundo Cachoeira, Zébedeu, Zé bom pé, Zé veneno (da Barra), Chico três pedaços, 95 e 105 (êstes dois, companheiros de Mestre Pastinha na Escola de Aprendizes Marinheiros), Tibirici de fôlha grossa, Bezouro, Doze homens, Zacarias pequeno, Inimigo sem tripa, Eduardo Traripe, Curió, Zé do U, Vitorino braço tôrto, Zé do saco, Chico Capurminho, Manoel cebaça, Cabouclo (irmão de Bilusca pescador), Galinho, Bastião, Pedro mineiro, Chico da Barra, Bemó do correio, Chico cazumbá, Nôzinho (da Emprêsa de Carruagem), Casaca, Samuel da Calçada, Sete mortes, Chico me dá, Samuel pescador, João coqueiro, Alfredo raposa, Geraldo chapeleiro, Ricardo das docas, Ilário chapeleiro, Daniel Reis, Agé pintor e duas mulheres Julia fogareira e Maria homem.

CAPOEIRISTAS ATUAIS

O número de capoeiristas, na atualidade, eleva-se a centenas, mas, aqueles que a praticam, constantemente, é bem menor.

É para mim, motivo de prazer citar o nome daqueles que mais se destacam na prática da Capoeira Angola e, também, outros que, embora não estejam em atividade, foram em tempos passados excelentes capoeiristas.

Livino Diogo
Edgard Chicharro
Antônio Maré
Domingos do Magalhães
Alemão (da Guarda Civil)
Cardim
Daniel Noronha
Bilusca pescador
Antonio Vitor dos Santos (40)
Gato
Antonio diabo
Eulâmpio
Zehyr
Waldemar da Liberdade
Traira da Liberdade
Ricardo Batista dos Santos
Mestre Camofeu
Onça preta
Sete molas
Patu das pedreiras
Zacaria bôa morte
Popó de Santo Amaro
Dois de ouro
Reginaldo José Santana
Cabelo bom
Minadá
Dadá
Avaní
Lauro
Caiçara
Cangiquinha
João Oliveira dos Santos
João Pereira dos Santos

É de justiça colocar em destaque três nomes muito conhecidos do público:

Carlos Sena — Diretor do SENAVOX. Dedica-se ao ensino da Capoeira Estilizada.

Mestre Bimba — Velho capoeirsta bahiano, de grandes méritos, pratica em sua Academia a Capoeira Regional.

Waldemar Santana — o Leopardo Negro — lutador de excepcionais qualidades. Embora sua especialidade seja a luta livre, modalidade na qual tem obtido memoráveis vitórias é, ainda, um grande capoeirista.

Lembramos, ainda, o nome de Mestre Miranda que segue a modalidade de Capoeira Regional.

A CAPOEIRA — SUA ORIGEM

Não há dúvida que a Capoeira veio para o Brasil com os escravos africanos.

Era uma forma de luta, apresentando características próprias que conserva até os nossos dias. É meio de defesa e ataque, possuindo grandes recursos, graças à fôrça muscular, flexibilidade de articulações e extraordinária rapidez de movimentos que a sua prática proporciona.

Tanto na defesa como no ataque emprega as mãos, os pés e a cabeça. Os golpes mais perigosos são aplicados com os pés e podem ser mortais, dependendo do local atingido.

Imagine-se o efeito de uma «chapa» (golpe aplicado com a planta do pé) sôbre o tórax ou um «rabo de Arraia» sôbre a cabeça, golpes êstes, aplicados por adestrado capoeirista.

O nome da Capoeira Angola é consequência de terem sido os escravos angolanos, na Bahia, os que mais se destacaram na sua prática.

Apesar de seus indiscutíveis méritos como meio eficiente de luta existem pessoas que se julgam autorizadas em assuntos de ordem esportiva e vêem na Capoeira Angola uma simples dança ao toque do Berimbau.

É evidente que nisto há um grande equívoco e decorre, certamente, de não poder ser aplicada, «de fato», em demonstrações esportivas.

A violência de seus golpes não pode ser controlada ou dosada, fàcilmente, como acontece com outras modalidades de luta.

Na luta livre americana, como exemplo, um lutador pode aplicar uma chave de braço aumentando, progressivamente, de intensidade, a fôrça sôbre o membro atingido até a desistência do adversário, mas, em Capoeira, isto é impraticável.

A Capoeira ou é «jogada» p'ra valer, com suas sérias consequências, saindo dos limites esportivos, ou para demonstrações onde os golpes, em movimento mais ou menos lento, passam perto, raspando, ou são freiados perto do alvo escolhido. Nêste último caso, sem dúvida, a Capoeira Angola se assemelha a uma graciosa dança onde a «ginga» maliciosa mostra a extraordinária flexibilidade dos capoeiristas.

Mas, Capoeira Angola é, antes de tudo, luta e luta violenta.

A CAPOEIRA NO TEMPO DA COLONIZAÇÃO

A Capoeira que veio com os africanos, no tempo da colonização, não teve maior desenvolvimento por razões óbvias.

Os negros africanos, no Brasil colônia, eram escravos e nessa condição tão deshumana não lhes era permitido o uso de qualquer espécie de arma ou prática de meios de defesa pessoal que viessem pôr em risco a segurança de seus senhores. Viu-se, nestas circunstâncias, a Capoeira, tolhida em seu desenvolvimento, sendo praticada às escondidas ou disfarçada, cautelosamente, com dansas e músicas de sua terra natal.

Não vai muito longe o tempo em que a Capoeira sofria séria repressão por parte das autoridades policiais que não visavam, evidentemente, terminar com a Capoeira, mas, evitar que indivíduos de mau caráter dela se valessem para a prática de agressões e desordens, pois, o aprendizado da Capoeira congregava as classes mais humildes do povo.

Não fôssem êsses fatores adversos que funcionaram como um poderoso freio em seu desenvolvimento e difusão e a Capoeira Angola já estaria, em nossos dias, sendo considerada como a modalidade nacional de luta.

Quem teria sido o primeiro Mestre de Capoeira?

É impossível responder a esta pergunta.

Entre os escravos africanos que vieram para a Bahia não devia ser pequeno o número de capoeiristas, mas, revelar êsses conhecimentos de defesa e ataque a seus senhores, por razões mais que evidentes, sòmente lhes poderia trazer dissabores. Seriam objeto de maior vigilância. Assim, entre os mais antigos mestres de Capoeira figura o nome de um português, José Alves, discípulo dos africanos e que teria chefiado um grupo de capoeiristas na guerra dos Palmares. A história da Capoeira se inicia com a vinda dos primeiros escravos africanos para o Brasil.

A CAPOEIRA NA ATUALIDADE

É bem diversa a situação da Capoeira Angola na atualidade.

Não lhe falta o prestígio nem a compreensão das autoridades e do nosso povo. Em suas academias encontram-se discípulos de todas as idades e classes sociais. O capoeirista não é visto mais como um desordeiro — é um desportista, à semelhança de outros que praticam o box, a luta livre americana, o judô etc.

A tendência atual é considerar a Capoeira Angola como a modalidade nacional de luta o que, honrosamente, a coloca em posição privilegiada, valendo como uma consagração definitiva desta modalidade esportiva.

Mas, a Capoeira Angola é, ainda, folclore nacional. Os serviços de turismo, na Bahia, colocam como ponto obrigatório, em seus programas, uma visita às academias de Capoeira.

Acreditamos não estar longe o dia em que as academias de Capoeira Angola serão procuradas por uma imensa legião de pessoas, não exclusivamente, como meio de defesa pessoal, mas, ainda, como um magnífico meio de manter um perfeito estado físico e prolongar a juventude.

O QUE O CAPOEIRISTA DEVE SABER

Aqueles que fizeram o curso de capoeirista, em alguma Academia bem organizada, certamente, conhecem tudo o que é necessário para a prática da Capoeira, mas, existe um número bastante elevado de capoeiristas que aprenderam, simplesmente, «por imitação», com outros capoeiristas desprovidos de conhecimentos técnicos indispensáveis para uma perfeita orientação de seus discípulos, resultando uma série de interpretações errôneas acêrca da Capoeira e dos Capoeiristas oriundas de pessoas que, não raro, se julgam credenciadas em assuntos esportivos.

A Capoeira é uma modalidade de luta que se distingue de qualquer outra modalidade esportiva. Possue características que a identificam de uma forma indiscutivel, o que não acontece com alguns outros métodos de luta, como por exemplo: judô, jiu-jitsu, luta livre americana, onde determinados golpes são comuns às três modalidades. Há grande semelhança entre elas.

É lógico que nos referimos à Capoeira Angola, a legítima Capoeira trazida pelos africanos e não à mistura de Capoeira com box, luta livre americana, judô, jiu-jitsu etc. que lhe tiram suas características, não passando de uma modalidade mista de luta ou defesa pessoal

onde se encontram golpes e contragolpes de todos os métodos de luta conhecidos.

O capoeirista deve ter em mente que a Capoeira não visa, exclusivamente, preparar o indivíduo para o ataque ou defesa contra uma agressão, mas, desenvolver, ainda, por meio de exercícios físicos e mentais um verdadeiro estado de equilíbrio psico-físico, fazendo do capoeirista um autêntico desportista, um homem que sabe dominar-se antes de dominar o adversário.

O capoeirista deve ser calmo, tranquilo, calculista.

Além dos exercícios de ordem física deve exercitar-se mentalmente, imaginando situações críticas as mais diversas, que procurará resolver. Se algum dia se encontrar em tais emergências terá maiores probabilidades de vitória.

A Capoeira exige um certo misticismo, lealdade com os companheiros de «jôgo» e obediência absoluta às regras que o presidem.

Acreditamos que estas recomendações sintetizam os fundamentos da Capoeira Angola.

A PRÁTICA DA CAPOEIRA

É indiscútivel que a prática da Capoeira , dentro dos limites esportivos é altamente benéfica, contribuindo como um valioso fator de desenvolvimento físico e da saúde.

Não oferece riscos nem requer aparelhagem alguma.

Qualquer pessôa que esteja em condições de executar os movimentos de ginástica sueca poderá praticar a Capoeira Angola sem qualquer receio.

Pràticamente, não há limite de idade para entrar numa Academia de Capoeira Angola. É bastante elevado o número de pessoas cuja idade ultrapassa os 60 anos, que praticam desde a juventude êste admirável esporte, possuindo uma agilidade e flexibilidade de articulações que impressionam.

Nenhuma outra modalidade de luta é capaz de desenvolver tanta agilidade nos movimentos do côrpo como a Capoeira Angola.

É importante notar que êsse desenvolvimento é geral e uniforme, o que não ocorre, certamente, em todas as modalidades de luta, as quais, ainda, oferecem alguns riscos em sua prática, mesmo em simples treinos esportivos. Entretanto, a Capoeira, como já dissemos, é luta violenta, possui golpes perigosos, podendo, entretanto, ser controlados, com tôda segurança, nas competições amistosas, quando não existe o objetivo de sacrificar o adversário.

Acidentes no «jôgo da Capoeira» são extremamente raros.

Êste fator é de grande importância — os discípulos podem entregar-se aos seus treinos sem temor algum, com tôda a tranquilidade.

A MALÍCIA NA CAPOEIRA

Como já dissemos é muito raro sair acidentado algum capoeirista em consequência da prática da Capoeira em demonstrações esportivas, porém, tratando-se de enfrentar um inimigo, a Capoeira, não é sòmente dotada de grande poder agressivo, mas, possue uma qualidade que a torna mais perigosa — é extremamente maliciosa.

O capoeirista lança mão de inúmeros artifícios para enganar e distrair o adversário. Finge que se retira e volta-se ràpidamente. Pula para um lado e para outro. Deita-se e levanta-se. Avança e recúa. Finge que não está vendo o adversário para atraí-lo. Gira para todos os lados e se contorce numa «ginga» maliciosa e desconsertante.

Não tem pressa em aplicar o golpe, êle será desferido quando as probabilidades de falhar sejam as mínimas possíveis.

O capoeirista sabe se aproveitar de tudo que o ambiente lhe pode proporcionar.

OS PRINCIPAIS GOLPES APLICADOS NA CAPOEIRA

A Capoeira Angola, realmente, tem um número pequeno de golpes em comparação com algumas moda-

lidades de luta como o Judô, Jiu-jitsu, Luta livre americana etc., entretanto, o Box tem um número muito menor, trabalhando com os punhos, como arma de defesa e ataque e não deixa de sêr uma luta bastante agressiva.

Existem outras modalidades de Capoeira onde se encontram golpes e contragolpes de outros meios de luta o que, sem dúvida, lhe aumentam o poder agressivo, mas, a impressão que nos dá é a mesma que nos daria uma modalidade de Box ao qual se acrescentasse golpes da Capoeira, tais como a rasteira e a cabeçada.

Somos de opinião que todas as modalidades esportivas podem se aperfeiçoar em sua técnica sem perder suas características, pois, ao contrário, cairíamos num processo eclético, a defesa pessoal, formada por tudo que de melhor existe nas várias modalidades de luta.

Os principais golpes da Capoeira Angola são: Cabeçada, Rasteira, Rabo de arraia, Chapa de frente, Chapa de costas, Meia lua e Cutilada de mão.

Cada golpe, dependendo da posição dos lutadores e da região a ser atingida, apresenta variações, assim, o que à primeira vista parece simples torna-se complexo.

Nêste modesto trabalho nossa intenção é dar uma visão panorâmica da Capoeira Angola citando seus principais golpes e ilustrando-os com uma foto, sem entrar em minúcias, estas e a dinâmica de cada golpe ficarão a cargo de um professôr habilitado.

CONJUNTO MUSICAL OU RÍTMICO DA CAPOEIRA

O conjunto musical ou rítmico não é indispensável para a prática da Capoeira, mas, é evidente que o «jôgo da Capoeira Angola» ao rítmo do conjunto típico que acompanha as melodias e improvisos dos cantores adquire graça, ternura, encanto e misticismo que bole com a alma dos capoeiristas. Tem, ainda, a finalidade de determinar o rítmo do «jôgo» que pode ser mais ou menos lento ou rápido.

Os instrumentos que compõe o conjunto são: Berimbau, Pandeiro, Réco-réco, Agôgô, Atabaque. Chocalho.

O Berimbau é o instrumento principal e indispensável.

É constituido de uma vara de madeira resistente, aproximadamente, com 1,50 m de comprimento, mantendo em tensão um arame de aço. Possui uma caixa de ressonância formada por uma cabaça unida ao arame por meio de um barbante.

As batidas de uma vareta de madeira, à semelhança de uma batuta de maestro, sôbre a parte inferior da corda sonora produz um som que pode ser mais agudo encurtando, momentâneamente, a extensão vibratória do arame de aço aplicando, contra o mesmo, uma moeda de cobre que é mantida, pelo tocador, entre os dedos polegar e indicador da mão esquerda.

A mão direita segura a vareta com os dedos polegar, indicador e médio, restando os dedos mínimo e anelar para manter fixo por intermédio de uma pequenina alça, o Caxixí, uma delicada cestinha de vime com sementes sêcas em seu interior, funcionando, pelos movimentos da mão como um pequenino chocalho.

A caixa de ressonância, formada por uma cabaça, aumenta ou diminúi a intensidade do som afastando ou aplicando contra o abdomem a abertura da mesma.

MELODIAS E RÍTMOS DA CAPOEIRA

As melodias que estamos acostumados a ouvir nas demonstrações de Capoeira Angola são, genuinamente, populares, sem maiores preocupações de métrica ou rima, mas, traduzindo em seus versos os sentimentos da alma dos capoeiristas e do povo.

Geralmente, um dos componentes do conjunto vai cantando os versos que os demais respondem em côro.

Vejamos uma das mais conhecidas cujo arranjo musical para conjunto, de autoria do Prof. Colmenero, se encontra mais adiante

Solista:

E, valha-me Deus, camarada.

Côro:

E, valha-me Deus, camarada.

Solista:

E, para de beber, camarada.

Côro:

E, para de beber, camarada.

E sempre, com a resposta do côro, seguem-se numerosos versos já conhecidos ou improvisados na hora:

E, que vai fazer, camarada.

E, êle é mandingueiro, camarada.

E, êle é cabeceiro, camarada
E, faca de ponta, camarada.
E, faca de matar, camarada.
E, o galo cantou, camarada.
E, có-có-ró-có, camarada.
E, a volta do mundo, camarada.
E, é o que o mundo dá, camarada.

Outras melodias, também, bastante conhecidas possuem bonitas letras.

Bahia, minha Bahia,
Bahia do Salvador,
Quem não conhece Capoeira,
Não lhe pode dar valôr.

Todos podem aprender,
General e até Doutor,
Mas, p'ra isso é necessário,
Procurar um Professôr.

(Resposta de meu ex-aluno Colmenero):
Professor de Capoeira,
Nesta velha Capital,
Não se iluda minha gente,
Mestre Pastinha é sem igual.

RÍTMOS DA CAPOEIRA

Os rítmos para o «jôgo da Capoeira» são em compasso binário. Seus andamentos: lento — moderado — rápido — são indicados pelos «toques do Berimbau».

Entre os mais conhecidos, o toque de São Bento, muito usado para o início do «jôgo» é denominado de São Bento grande quando o rítmo é lento e São Bento

pequeno quando o rítmo é rápido, obrigando os capoeiristas a executarem os movimentos do «jôgo» com maior velocidade.

O toque de Angola, também, usado para início de «jôgo» pode ser lento ou rápido. Ainda, o toque de Santa Maria, o toque de cavalaria, êste, em épocas remotas servia de aviso, aos capoeiristas, da aproximação da cavalaria da polícia quando a Capoeira era objeto de severa repressão.

Amazonas — toque ligeiro. Yuna — toque especial para «jôgo de baixo».

ARRANJO MUSICAL PARA CONJUNTO

O arranjo musical que apresentamos nêste livro dá uma visão fundamental de como são executados os vários instrumentos que entram no conjunto rítmico da Capoeira Angola.

As batidas e repiques podem variar muito, dentro do rítimo seguido no «jôgo da Capoeira».

Vejamos as instruções do Prof. Colmenero para a execução do arranjo que se encontra a seguir.

Embora a tonalidade do arranjo seja Dó maior poderá ser outra, mais aguda ou mais grave, na dependência das vozes dos cantores.

O Berimbau deve ser afinado para que a diferença entre o som da corda livre e o som obtido por encurtamento da mesma, por intermédio da moeda de cobre aplicada contra o arame, seja de um tom de diferença. Assim, poderá ser Dó - Ré, Si - Dó sustenido, Ré - Mi, Fá - Sol etc.

A Afinação do Berimbau se consegue suspendendo ou abaixando o barbante que liga a caixa de ressonância (cabaça) ao arame ou corda sonora.

A letra «S» significa que o Pandeiro deve ser sacudido, simplesmente, para emitir a sonoridade de seus discos metálicos. A letra «B» indica a batida sôbre a pele do mesmo.

Para o Atabaque a letra «B» representa a batida e «Af» indica que o som deve ser, delicadamente, abafado.

«Atrit.» significa o movimento de atrito e deslisamento da vareta sôbre os sulcos formados na extensão do Réco-Réco.

«G» e «A» representam os sons grave e agudo correspondentes aos ramos maior e menor do Agôgô. Os sons se obtem batendo com uma aste metálica sôbre os ramos afunilados do instrumento.

RITMO DE ANGOLA - JÔGO LENTO -
CANTO
CÔRO
SOSTENUTO
VEJA INSTRUÇÕES AO LADO.
Arranjo do Prof J. B. Colmenero
BERIMBAU
PANDEIRO
S...
B
B.B
ATABAQUE
B.
AF.
B.B
AF.
RECO-RECO
ATRIT.
AGÔGÔ
G.
A.

COMO SE INICIA O «JÔGO DA CAPOEIRA»

Formado o conjunto musical, o Berimbau solista ou chefe, de acôrdo com o rítmo que se deseja, dá início aos primeiros compassos sendo, a seguir, acompanhado pelos demais instrumentos rítmicos.

Decorrido algum tempo, o cantor solista vai cantando e os outros componentes do conjunto respondem, em côro, aos seus versos que podem ser de improviso.

Os capoeiristas que vão fazer a demonstração se apresentam à frente do conjunto, acocorados, «ao pé do Berimbau», ouvindo, respeitosamente, os cantores, como se verifica na fotografia ao lado.

Passados alguns minutos, o Berimbau solista indica o início do «jôgo».

Os capoeiristas se benzem, religiosamente, e saem, na posição em que se encontram, girando o corpo no sentido do adversário, iniciando o «jôgo de baixo» com seus movimentos rasteiros característicos.

COMO SE INICIA O «JÔGO DA CAPOEIRA»

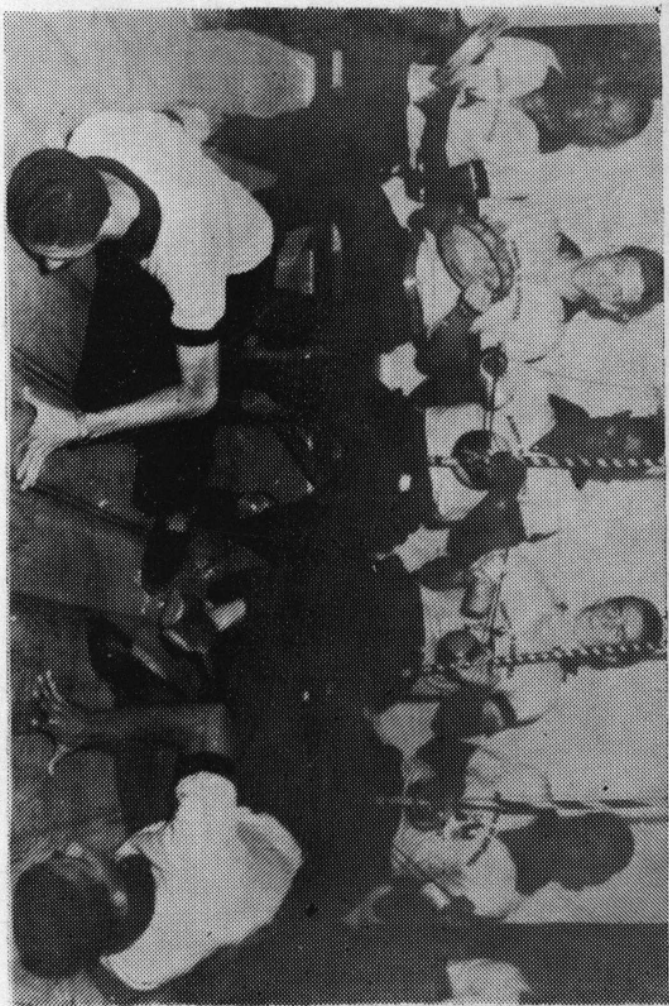
SAÍDA INICIAL PARA O «JÔGO DA CAPOEIRA»

A fotografia à direita nos mostra como os capoeiristas efetuam a saída inicial para o «jôgo de baixo» girando o corpo no sentido do adversário.

É um jôgo rasteiro que desenvolve a fôrça muscular dos braços pelo apôio que êstes proporcionam ao corpo em seus constantes movimentos giratórios.

Nesta modalidade de jôgo é necessária a maior atenção possível, pois, um pequeno descuido pode deixar exposta, a cabeça, aos perigosos golpes do adversário.

Os capoeiristas podem permanecer algum tempo no «jôgo de baixo» ou levantar-se após a saída inicial e desenvolver o jôgo em pé que oferece maior movimentação.

SAÍDA INICIAL PARA O «JÔGO DA CAPOEIRA»

OUTRA SAÍDA PARA O «JÔGO DA CAPOEIRA»

Na fotografia seguinte verificamos outra saída inicial menos rasteira que a primeira.

Também, é usado o Aú, para o início do jôgo, que os capoeiristas executam simultâneamente.

OUTRA SAÍDA PARA O «JÔGO DE BAIXO»

A GINGA DA CAPOEIRA

A palavra «Ginga», em Capoeira, significa uma perfeita coordenação de movimentos do corpo que o capoeirista executa com o objetivo de distrair a atenção do adversário para torná-lo vulnerável à aplicação de seus golpes.

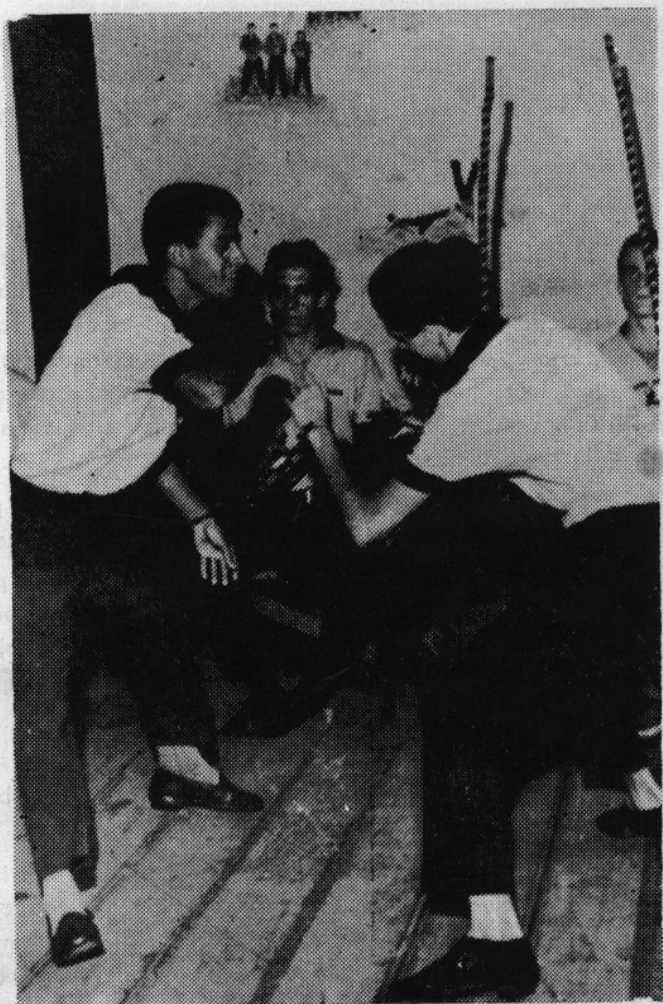
Os movimentos da ginga são suaves e de grande flexibilidade — confundem, fàcilmente, a quem não esteja familiarizado com a Capoeira, tornando-o prêsa fácil de um agressor que conheça esta modalidade de luta.

Na ginga se encontra a extraordinária malícia da Capoeira além de ser sua característica fundamental.

A ginga da Capoeira tem, ainda, o grande mérito de desenvolver o equilíbrio do corpo, emprestando-lhe suavidade e graça próprias de um bailarino.

A fotografia ao lado nos mostra os capoeiristas executando movimentos característicos da ginga.

A movimentação dos braços de cima para baixo e de dentro para fora, constantemente executados, podendo ser em direção inversa, proporcionam ao capoeirista valiosos recursos para defesa contra golpes de faca, estocadas de instrumentos diversos, por meio de velozes cuteladas desferidas sôbre o ante-braço do agressor, sem prejuízo da clássica rasteira que pode ser aplicada em fração de segundo.

A GINGA DA CAPOEIRA

O «JÔGO DE BAIXO» OU «JÔGO DE DENTRO»

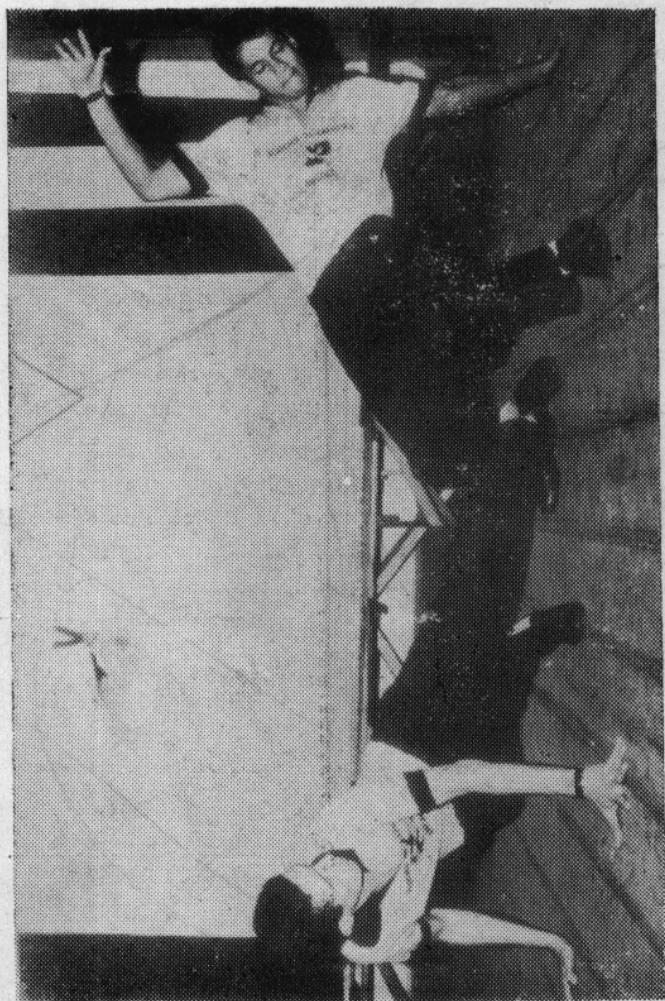
Como já dissemos, o «jôgo de baixo», também, denominado de «jôgo de dentro» é realizado no chão, jôgo rasteiro, apoiando-se os capoeiristas, apenas, com os pés e as mãos, desenvolvendo, por isto mesmo, nos membros superiores e inferiores, elevada capacidade de resistência ao grande esfôrço físico que esta modalidade de jôgo solicita. O corpo não pode tocar no chão.

Nesta modalidade, a malícia dos lutadores, procurando um enganar o outro, tem sua grande aplicação.

As consequências de algum pequeno descuido podem ser graves, pois, devido à posição em que se encontram, os golpes de pé sôbre a cabeça, tais como o rabo de arraia, chapa, martelo etc. são mais viáveis que quando os lutadores se encontram em pé.

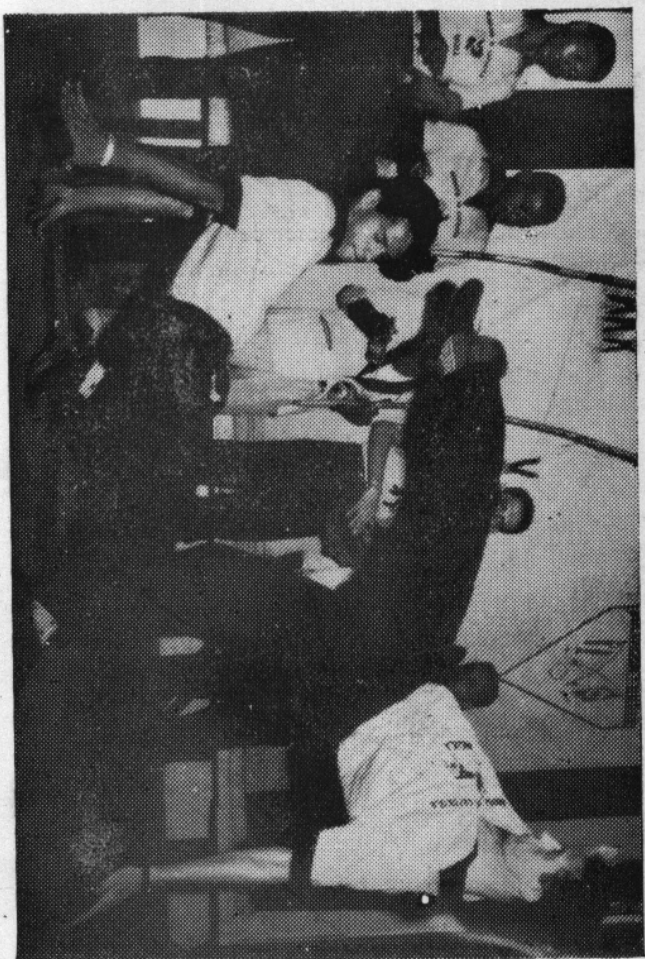
No «jôgo de baixo» o capoeirista deve estar sempre de «ôlho vivo» no adversário procurando descobrir, a tempo, suas intenções ou manhas.

É claro que em demonstrações amistosas não haverá risco algum desde quando os capoeiristas terão os cuidados necessários — os golpes serão desferidos em ritmo lento, dando tempo para a defesa ou passarão perto — «raspando» sôbre o alvo

O «JÔGO DE BAIXO» OU «JÔGO DE DENTRO»

A MEIA LUA

O golpe «meia lua» tem êsse nome devido ao movimento giratório que a perna executa quando o capoeirista o aplica.

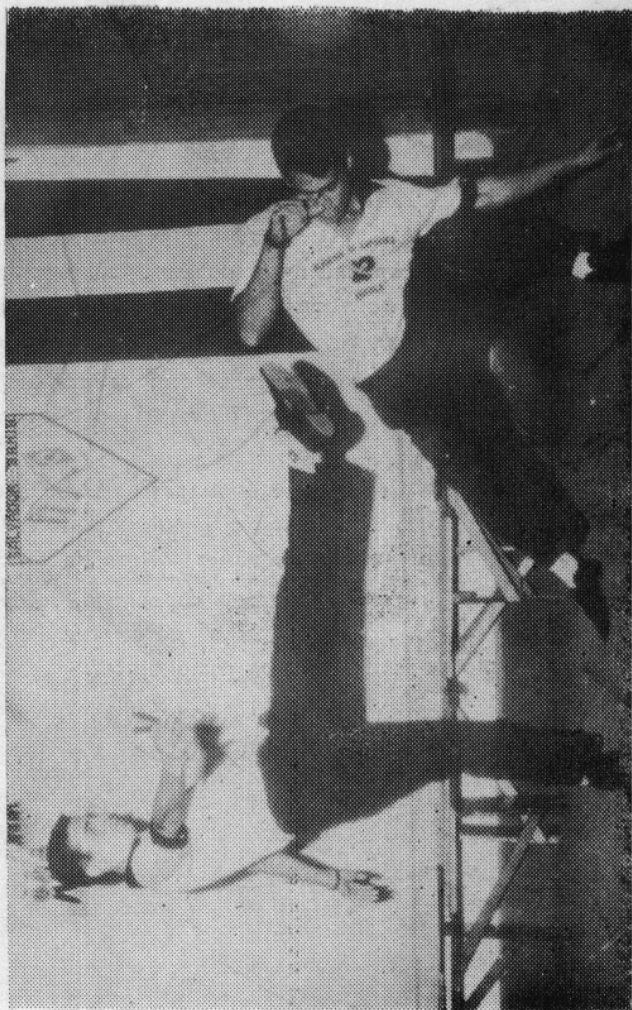
Dependendo da posição em que se encontre o adversário êste golpe poderá ser desferido em várias regiões do corpo.

Verificamos na foto, à direita, que um capoeirista procurou aplicar a meia lua à altura do rosto do adversário que se afastou e descendo, ràpidamente, tenta derrubar o agressor com a rasteira.

A MEIA LUA

A MEIA LUA

Na fotografia seguinte notamos mais um exemplo para a meia lua, da qual, o capoeirista se defende com afastamento e descida rápida do corpo. Na posição que tomou, a rasteira não poderá ser aplicada, entretanto, é possível desferir o rabo de arraia no agressor, girando, velozmente, o corpo ou, ainda, a chapa de costas.

A defesa contra um determinado golpe pode ser praticada de vários modos. Observa-se, na fotografia à direita, que o capoeirista se defendeu da chapa de frente aplicada contra seu tórax, em descida rápida e procurando derrubar o agressor com a rasteira.

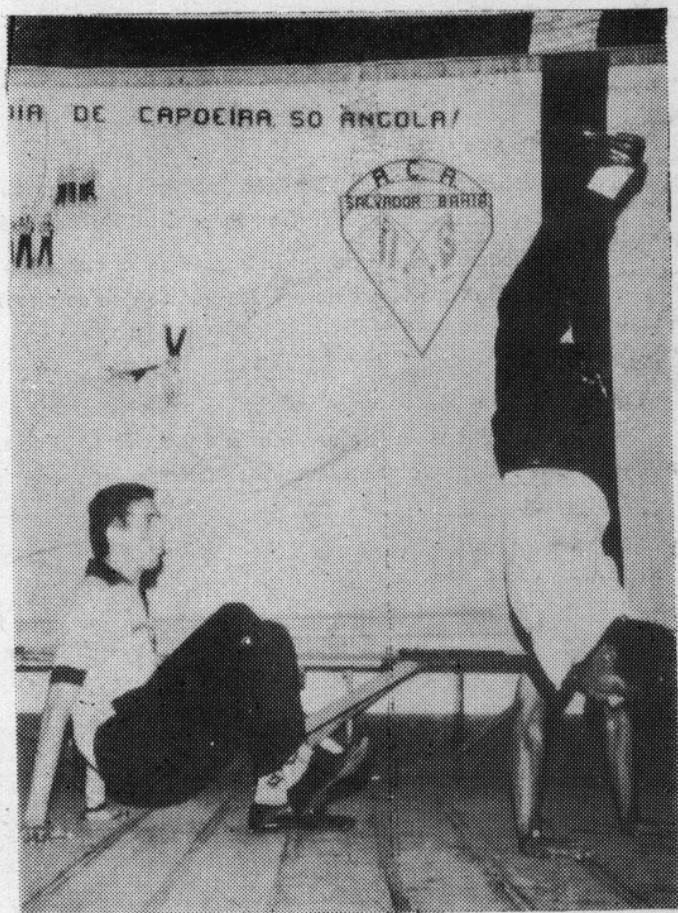
A MEIA LUA

PLANTANDO BANANEIRA

Quando o capoeirista se equilibra sôbre as mãos e com as pernas para cima se diz que está plantando bananeira.

Nesta posição poderá atacar com os pés, de cima para baixo, deslocar-se em qualquer direção ou voltar à posição normal.

O Aú difere de «plantar bananeira» porque o corpo gira, lateralmente, com enérgico impulso, permitindo ao capoeirista efetuar saltos de vários metros de distância.

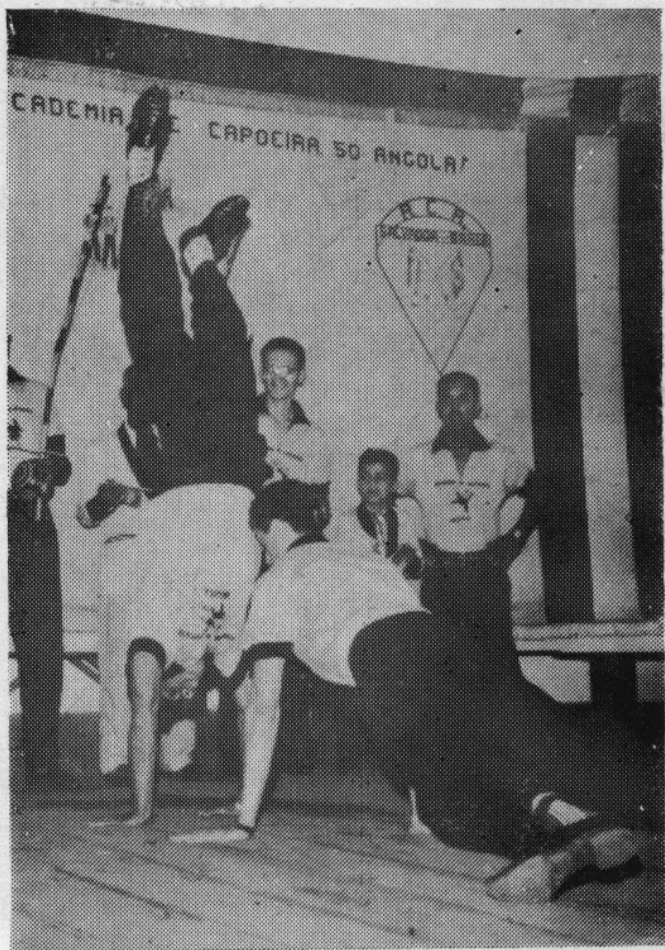
É um valioso recurso para o capoeirista, sobretudo, quando se vê assediado por vários agressores. Por meio do Aú, tanto pode defender-se como atacar.

PLANTANDO BANANEIRA

PLANTANDO BANANEIRA

A fotografia à direita nos mostra um capoeirista tentando aplicar a chapa de frente no tórax do adversário.

Verificamos, ao lado, mais um ataque por meio da cabeçada contra o tórax de um adversário que se encontra «plantando bananeira».

É uma posição que enfeita o jôgo da Capoeira Angola e pode ser recurso valioso, em determinadas circunstâncias, para a defesa ou ataque. Tem, ainda, a virtude de desenvolver elevada resistência nos membros superiores.

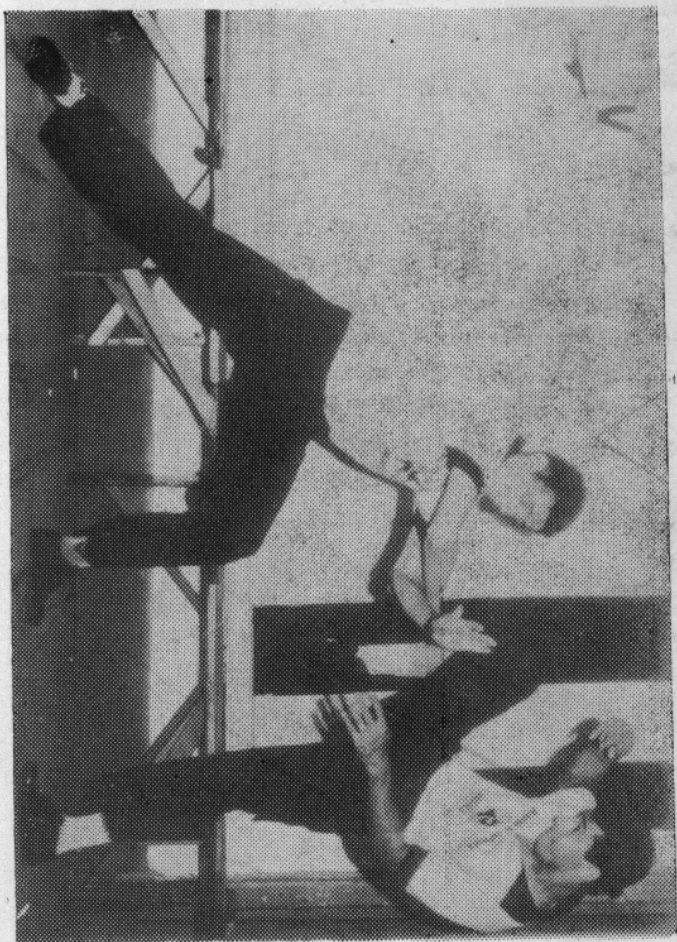
PLANTANDO BANANEIRA

CHAPA DE FRENTE NO PEITO

É um golpe muito perigoso não só pela violência com que pode ser aplicado, mas, sobretudo, pela delicadeza da região onde se encontram órgãos de grande sensibilidade a traumatismos de tal porte.

Na ilustração da página seguinte um capoeirista se defende de uma chapa de frente bloqueando, com os antebraços cruzados, a perna do agressor.

A chapa de frente pode ser aplicada em numerosas regiões do corpo, dependendo da posição tomada pelo adversário.

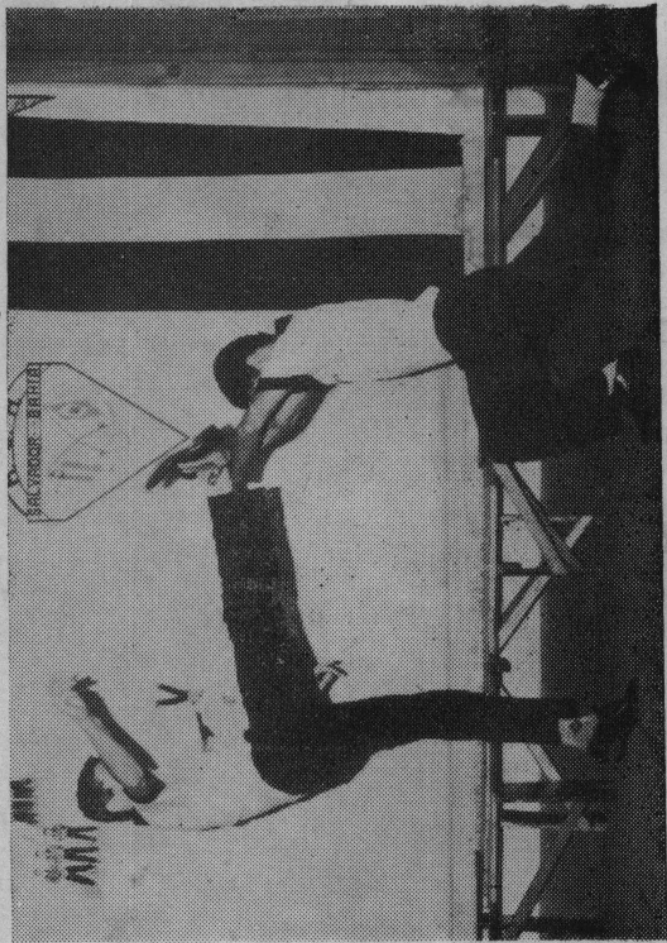
Nos treinos esportivos o golpe de vista dos capoeiristas e a noção da distância que os separa, automàticamente calculada, impedem que sejam atingidos por êste e outros golpes perigosos.

CHAPA DE FRENTE NO PEITO

CHAPA DE FRENTE NO PEITO

Segue-se mais uma ilustração para esta modalidade de ataque.

Desta vez, o capoeirista, descendo, ràpidamente, com os antebraços cruzados, procura derrubar o agressor suspendendo sua perna que se encontra em extensão.

A velocidade dos movimentos e a flexibilidade do corpo são fatores primordiais tanto para o ataque como para a defesa, elementos que constituem a característica fundamental da Capoeira Angola.

CHAPA DE FRENTE NO PEITO

CHAPA DE FRENTE NO PEITO

A defesa contra um determinado golpe pode ser praticada de vários modos. Observa-se, na fotografia à direita, que o capoeirista se defendeu da chapa de frente aplicada contar seu tórax, em descida rápida e procurando derrubar o agressor com a rasteira.

O bom capoeirista percebe, logo no início, as intenções do agressor, assim, não perde tempo valioso para organizar a defesa e contra ataque. A simples posição do agressor lhe indica como poderá ser atacado.

CHAPA DE FRENTE NO PEITO

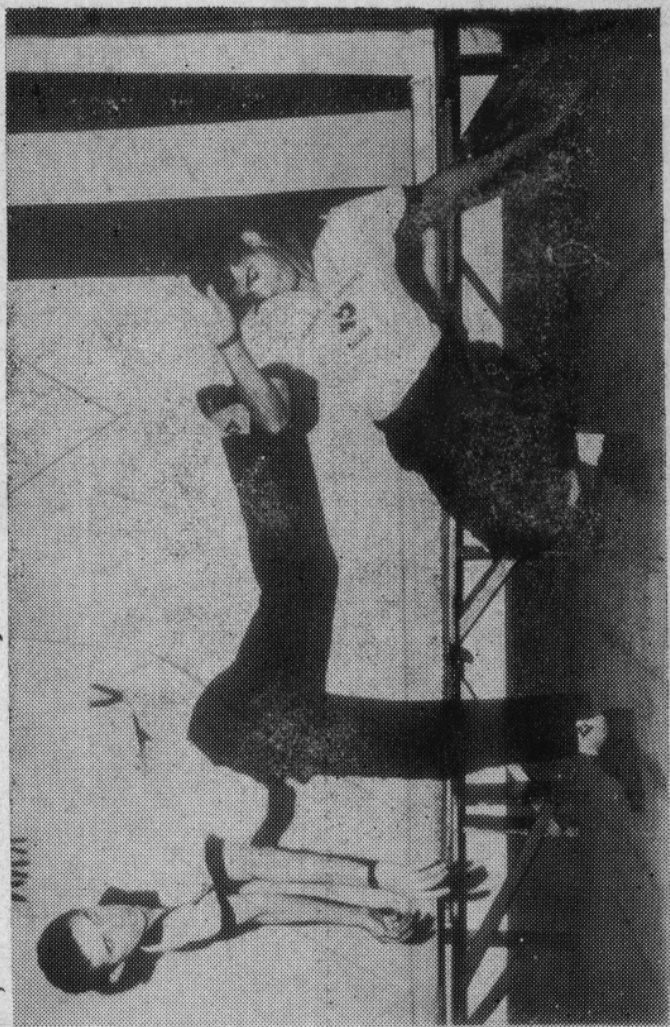
CHAPA DE COSTAS

É o mesmo golpe anterior aplicado, entretanto, de costas para a vítima da agressão.

É um golpe malicioso quando se trata de uma agressão contra alguém que não conheça Capoeira, pois, a vítima é atingida, violentamente, quando julga que o agressor se retira.

A defesa contra êste golpe pode ser executada com afastamento, descida rápida e aplicação da rasteira como se verifica na fotografia da página seguinte.

O capoeirista é «desconfiado» e não se deixa iludir por esta aparente retirada do possível agressor.

CHAPA DE COSTAS

A CABEÇADA

É o golpe aplicado com a cabeça.

Pode ser desferido em várias regiões do corpo, de preferência, sôbre o tórax ou no rosto e, ainda, de baixo para cima, sob o mandibular.

É um golpe malicioso, podendo ser aplicado contra o tórax ou rosto, em rápida virada do corpo quando a vítima julga que o agressor se retira.

Na ilustração seguinte o agressor lançou uma cabeçada contra a região epigástrica da vítima que procura livra-se do impacto do golpe lançando o corpo para a retaguarda, podendo aplicar contra a nuca do agressor uma cutilada com a mão direita.

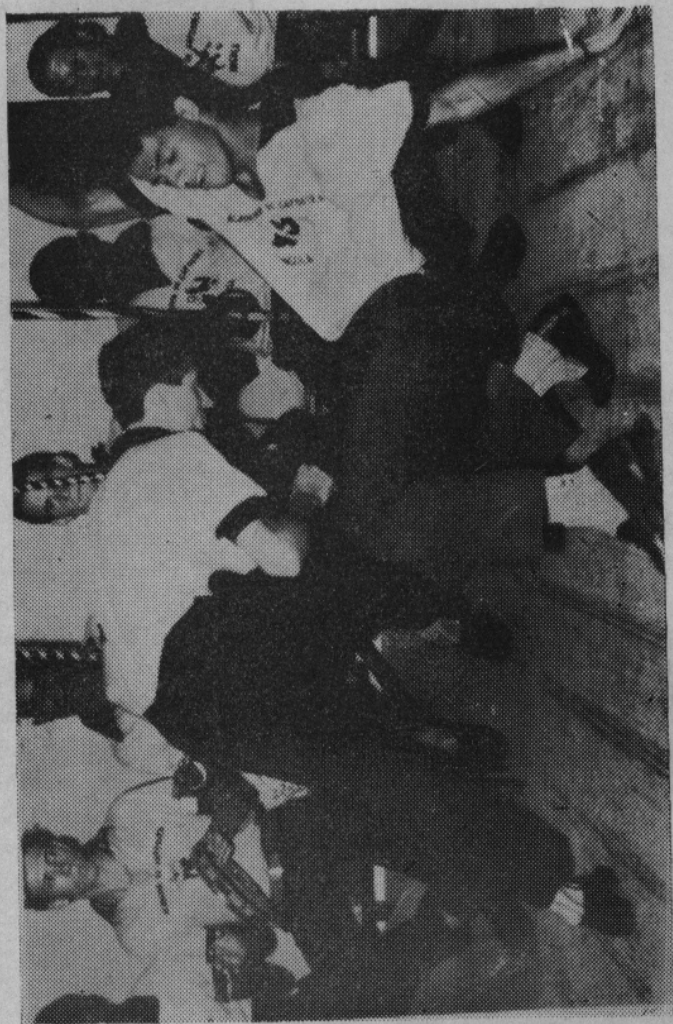
A CABEÇADA

A CABEÇADA

Segue-se mais um exemplo para a cabeçada na página seguinte.

Desta vez, a vítima, notando, logo de início, as intenções do agressor desce ràpidamente, ficando em condições de poder golpeá-lo com o pé direito, de baixo para cima.

A cabeçada sob o mandibular, de baixo para cima, é muito perigosa, podendo ser aplicada quando há uma maior aproximação entre os lutadores.

A CABEÇADA

O RABO DE ARRAIA

Êste golpe é muito aplicado no «jôgo de baixo».

O movimento dêste golpe é em forma de chicotada com a perna em rápido movimento giratório, procurando atingir a vítima com a face lateral do pé, geralmente, na cabeça.

A fotografia ao lado nos dá uma idéia de sua aplicação.

O agressor tenta atingir com o rabo de arraia a vítima que se defende abaixando a cabeça em plano inferior ao corpo e ficando em posição de poder atingir o agressor com golpe de calcanhar, de baixo para cima.

O rabo de arraia pode ser aplicado em várias regiões do corpo, assim, torna-se mais complexo o que à primeira vista parece fácil. Os golpes em Capoeira Angola são em número pequeno, mas, cada golpe apresenta numerosas modalidades de acôrdo com o local onde vai ser aplicado.

A CUTILADA DE MÃO

É um golpe que se aplica com a mão, em forma de cutelo, sôbre numerosas partes do corpo. Sua aplicação em determinadas regiões pode trazer graves consequências. Em Capoeira Angola os capoeiristas, geralmente, lutam separados procurando se atingir com golpes de pé, entretanto, quando existe uma possibilidade de maior aproximação, os golpes em forma de cutilada são aplicados.